ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੰ:
110

ਸਿਮਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ?

ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ (ਰਜਿ:)
ਲੁਧਿਆਣਾ

4 ਰੁਪਏ

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੰ: 110

ਸਿਮਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ?

ਲੇਖਕ

ਸ: ਨਰੈਣ ਸਿੰਘ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ (ਰਜਿ:)

ਲੁਧਿਆਣਾ।

ਸਿਮਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ?
(Simran Kiwyen Kariye)

ਸ: ਨਰੈਣ ਸਿੰਘ, ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ (ਪਟਿਆਲਾ)

@ ਸਭ ਹੱਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੇ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : **ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ (ਰਜਿ:), ਲੁਧਿਆਣਾ।**
ਛਾਪਕ : ਬਰਾਈਟ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਜਲੰਧਰ।
ਟਾਈਪਸੈਟਿੰਗ : ਸੁਰਜੀਤ ਕੰਪਿਊਟਰਜ਼, ਬਸਤੀ ਸ਼ੇਖ, ਜਲੰਧਰ।
ਫੋਨ : 2432046

ਮਿਲਣ ਦੇ ਪਤੇ :

ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ (ਰਜਿ:)

1051/14, ਫ਼ੀਲਡ ਗੰਜ, ਲੁਧਿਆਣਾ-141 008 ਫ਼ੋਨ : 0161-5021815, 6451305
Website : www.sikhmissionarycollege.org
www.smcludhiana.com
E-mail : query@smcludhiana.com

ਸਬ-ਆਫ਼ਿਸ :
C-135, ਮਾਨਸਰੋਵਰ ਗਾਰਡਨ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-110015 ਫੋਨ : 011-65330502

ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ ਦੇ ਸਭ ਸਰਕਲਾਂ ਪਾਸੋਂ

ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਲੋੜ

ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅੱਖਰੀ ਅਰਥ ਯਾਦ, ਚੇਤਾ, ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਹਨ। ਪਿਤਾ ਵਲੋਂ ਪਰਦੇਸ ਗਏ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੈ, ਏਵੇਂ ਹੀ ਪਿਆਰੇ ਪਤੀ ਤੋਂ ਵਿਛੜੀ ਇਸਤਰੀ ਪਤੀ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰ ਕੇ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪਤੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੇਬੇ ਨਾਨਕੀ ਪਰਦੇਸ ਬੈਠੇ ਵੀਰ ਨਾਨਕ ਦੀ ਯਾਦ ਅੰਦਰ ਜੁੜੀ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਾਜਾ ਫਤਹਿ ਚੰਦ ਮੈਣੀ ਅਤੇ ਰਾਣੀ ਕਿਸ਼ੋਰੀ ਦੇਵੀ ਆਪਣੇ ਮਹਿਲੀਂ ਬੈਠੇ ਬਾਲਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਗੋਬਿੰਦ ਰਾਇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਮਨ ਟਿਕਾਏ ਬੈਠੇ ਹਨ, ਉਹ ਗੋਬਿੰਦ ਰਾਇ ਜੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਯਾਦ 'ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ' ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕਦੋਂ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਵਿਛੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਪਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਯਾਦ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਵਿਛੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਅਥਵਾ ਸਾਡੇ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਕੋਈ ਪਰਦਾ ਜਾਂ ਓਹਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ ਵੀ, ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹਰ ਥਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਹੋਣਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਸਾਥੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਿੱਕ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸੋ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲਗੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਵਿਛੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਲੋੜ

1. ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਨੰਨ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਗਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੂੰਦ ਦੇ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਗੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁਦਾ ਹੋਈ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੇ ਏਨਾ ਘੇਰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਇਸ ਨੂੰ ਟੁੰਬਣ ਖ਼ਾਤਰ ਇਉਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ :

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥ *(ਆਸਾ, ਮ : ੩—੪੪੧)*

ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਦਿਲਕਸ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਏਨਾ ਲੁਭਾ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਰਿਹਾ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਲਿਵ ਉਧਰੋਂ ਟੁੱਟ ਗਈ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਇਉਂ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹਨ :

ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ, ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ॥
ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ, ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ, ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ॥

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤਾਈਂ ਇਸ ਦੀ ਲਿਵ ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਹਰਿ ਵਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਦੀ ਪਰਤੀਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਮਾਇਆ ਦਾ ਅਮਰ (ਹੁਕਮ) ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ ਯਾਨਿ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੇ ਮੋਹ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਰੇ ਦੁਖਾਂ ਸੁਖਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝਿਆ ਮਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨ ਦੀ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਲਿਵ ਟੁੱਟਦੀ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ ਰੁਚੀ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2. ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲੱਗਣਾ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਿਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿੱਛੜ ਗਏ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਯਾਦ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਹੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਆਉਣ ਦੀ ਖਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਾਖੀ ਹੈ ਕਿ ਬੇਬੇ ਨਾਨਕੀ ਦੀ ਨਿੱਘੀ ਯਾਦ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਬਗ਼ਦਾਦ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ : 'ਮਰਦਾਨਿਆ, ਬੇਬੇ ਯਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।' ਰਾਣੀ ਕਿਸ਼ੋਰੀ ਬਾਈ ਦੀ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਯਾਦ ਬਾਲ ਗੋਬਿੰਦ ਰਾਇ ਨੂੰ ਟੁੰਬ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਛੋਪਲੇ ਰਾਣੀ ਦੀ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਭਾਈ ਰੂਪੇ ਦੀ ਯਾਦ ਤੇ ਸਿੱਕ ਕਿ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੱਖਿਆ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਆ ਕੇ ਪੀਣ, ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਡਰੌਲੀ ਦੀ ਲੰਮੀ ਵਾਟ ਕੱਟ ਕੇ ਭਾਈ ਰੂਪੇ ਪਾਸ ਪੁਜਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਜੋਕੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਇਸ ਰਾਹੇ ਤੁਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਰੇਡੀਓ ਵਾਂਗੂੰ ਖਿਆਲ ਲਹਿਰਾਂ ਵੀ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਤਰੰਗ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਯਾਦ ਤਥਾ ਸਿਮਰਨ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਟੁੰਬ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸ ਲੈ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਛੜੀ ਹੋਈ ਆਤਮਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜਿਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਉਸ ਦੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

3. ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਕ ਗੁਪਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿਧੀਆਂ ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਦਾਸੀਆਂ ਹਨ ਅਥਵਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੇ ਅੱਗੇ ਇਸ ਕਾਰ ਕਮਾਵਣ ਵਾਲੇ ਗੋਲਿਆਂ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਦੀਆਂ ਹਨ : 'ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਨਉ ਨਿਧਿ।' ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਮਾਇਆ ਪਿਛੇ ਦੌੜਦਾ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲੋਂ ਲਿਵ ਤੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਾਇਆ ਵੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ : 'ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਧਨਵੰਤੇ॥' ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦੇ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਇਕ ਤੁੱਛ ਮਾਤਰ ਜਿੰਨਾ ਲਾਭ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਸੂਝ ਹਰਿ-ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੇ ਮਿਥਹਾਸਕ ਉਦਾਹਰਨ ਵਰਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸੁਮੇਰ ਪਰਬਤ ਪੁਰ ਜਾ ਚੜ੍ਹੇ ਤਾਂ ਸਿੱਧਾਂ ਨੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਪੁਛਿਆ : 'ਕਉਣੁ ਸਕਤਿ ਤੁਹਿ ਏਥੇ ਲਿਆਈ' ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ :

'ਹਉ ਜਪਿਆ ਪਰਮੇਸਰੋ ਭਾਉ ਭਗਤਿ ਸੰਗਿ ਤਾੜੀ ਲਾਈ' ਅਰਥਾਤ ਮੈਂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮ ਵਿਚ ਲਿਵ ਲਾਈ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਉਬਲਦੀ ਦੇਗ ਅਤੇ ਭਠ ਤਪਦੀ ਲੋਹ ਤੇ ਬੈਠੇ ਹਨ, ਉਪਰੋਂ ਸੜਦੀ ਬਲਦੀ ਰੇਤ ਸੀਸ ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਆਪ ਅਡੋਲ ਰਹੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਆਪ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾੜਿਆ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨੇ ਆਪ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੁੱਖ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ – 'ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਖੁ ਨ ਸੰਤਾਪੈ॥' ਭਾਈ ਦਿਆਲਾ ਦੇਗ ਵਿਚ ਉਬਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਈ ਮਤੀ ਦਾਸ ਆਰੇ ਨਾਲ ਚੀਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਬੰਦ-ਬੰਦ ਕੱਟਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਲਾਦ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਕੇ ਪੋਟਾ-ਪੋਟਾ ਕਟਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਈ ਸੁਬੇਗ ਸਿੰਘ ਸ਼ਾਹਬਾਜ ਸਿੰਘ ਚਰਖੜੀ ਚੜ ਕੇ ਤੂੰਬਾ-ਤੂੰਬਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਭਾਈ ਲਛਮਣ ਸਿੰਘ ਜ਼ਿੰਦਾ ਜਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਡੋਲਿਆ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੁਖੀ ਹੋਏ ਹੋਣਗੇ ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਦੁਖ ਨੂੰ ਸਹਿਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਵਰਨਾ ਜਿੰਦ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ? ਸੁਕਰਾਤ, ਮਨਸੂਰ, ਸ਼ਮਸ, ਸਰਮਦ ਫਕੀਰ ਅਡੋਲ ਮੌਤ ਨੂੰ ਕਬੂਲਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਮੌਤ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਕਬੂਲ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉਪਜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

4. ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਹ ਵੱਡਾ ਸਮਰੱਥ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਵੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚਿੰਤਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੰਗਤਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਸਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਾਲਾ ਉਸ ਦੀ ਸਦ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਇਉਂ ਹੀ ਮਾਲਕ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਮਾਰੀ ਕੂਕ ਉਹ ਸੁਣਦਾ ਹੈ:

ਜੇ ਦਰਿ ਮਾਂਗਤੁ ਕੂਕ ਕਰੇ, ਮਹਲੀ ਖਸਮੁ ਸੁਣੇ॥

(ਆਸਾ, ਮ: ੧ – ੩੪੯)

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬਣ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਆਸਰਾ ਤਕਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਲੱਜਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਸਰਾ ਤੱਕਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਪਾਲੇ। ਸੋ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਿਸਚੇ ਨਾਲ ਕਿ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ; ਇਕ ਤੂੰ ਹੀ ਤੂੰ ਹੈਂ – ***'ਤੁਧ ਨੋ ਛੋਡਿ ਜਾਈਐ***

ਪ੍ਰਭ ਕੈਂ ਧਰਿ॥ ਆਨ ਨ ਬੀਆ ਤੇਰੀ ਸਮਸਰਿ॥' (ਆਸਾ, ਮ: ੫—੩੭੧) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੂਕ ਮਾਰਾਂਗੇ – ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰਣ ਆਇਆਂ ਦੀ ਲੱਜਿਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਦਰੋਪਦੀ ਨੂੰ ਨੰਗਾ ਕਰਨ ਲਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 'ਰਾਮ ਨਾਮ ਸੁਧਿ ਆਈ' ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਇਆ, ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ਰਣ ਪਈ ਦੀ ਲਾਜ ਰੱਖਣੀ ਪਈ ਤੇ ਦਰੋਪਦੀ ਦਾ ਪਰਦਾ ਕੱਜਿਆ। ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਨੇ ਸ਼ਰਣ ਪਕੜੀ ਤੇ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਅੰਦਰ ਜੁੜਿਆ ਤਾਂ 'ਹਰਣਾਖਸੁ ਦੁਸਟੁ ਹਰਿ ਮਾਰਿਆ ਪ੍ਰਹਲਾਦੁ ਤਰਾਇਆ'। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਉਤੇ ਸੁਲਹੀ ਖ਼ਾਨ ਚੜ੍ਹ ਆਇਆ। ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਓ ਦੇ ਸਾਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਪਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ 'ਮੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਛੋਡਿ ਪ੍ਰਭ ਤੁਹੀ ਧਿਆਇਆ' ਤਾਂ 'ਸੁਲਹੀ ਹੋਇ ਮੂਆ ਨਾਪਾਕੁ॥' *(ਆਸਾ)* ਸੋ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪੈਜ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਜਹ ਜਹ ਕਾਜ ਕਿਰਤਿ ਸੇਵਕ ਕੀ ਤਹਾ ਤਹਾ ਉਠਿ ਧਾਵੈ॥ ੧॥
ਸੇਵਕ ਕਉ ਨਿਕਟੀ ਹੋਇ ਦਿਖਾਵੈ॥ *(ਆਸਾ ਮ: ੫ – ੪੦੩)*

ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਰੱਬ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ : 'ਹਮ ਪ੍ਰੇਮ ਬੰਧਨਿ ਤੁਮ ਬਾਧੇ', ਸੋ ਸਿਮਰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਭਗਤ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਬੱਧਾ ਰੱਬ ਭਗਤ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪਿਛੇ ਪਿਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਗਤ ਦੀ ਇਉਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ :

ਬੂਡਤ ਕਉ ਜੈਸੇ ਬੇੜੀ ਮਿਲਤ॥
ਬੂਝਤ ਦੀਪਕ ਮਿਲਤ ਤਿਲਤ॥
ਜਲਤ ਅਗਨੀ ਮਿਲਤ ਨੀਰ॥
ਜੈਸੇ ਬਾਰਿਕ ਮੁਖਹਿ ਖੀਰ॥ ੧॥
ਜੈਸੇ ਰਣ ਮਹਿ ਸਖਾ ਭ੍ਰਾਤ॥
ਜੈਸੇ ਭੂਖੇ ਭੋਜਨ ਮਾਤ॥
ਜੈਸੇ ਕਿਰਖਹਿ ਬਰਸ ਮੇਘ॥
ਜੈਸੇ ਪਾਲਨ ਸਰਨਿ ਸੇਂਘ॥ ੨॥ *(ਮਾਲੀ ਗਉੜਾ, ਮ:੫–੯੮੬-੮੭)*

ਫਿਰ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :

ਜਿਥੈ ਹਰਿ ਆਰਾਧੀਐ ਤਿਥੈ ਹਰਿ ਮਿਤੁ ਸਹਾਈ॥ *(੭੩੩)*

ਸੋ ਸਿਮਰਨ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਤਵੱਜਾ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੈਰੀ ਦੋਖੀ ਰੋਗ ਸੋਗ ਸਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਇਸੇ ਲਈ ਫ਼ੁਰਮਾਇਆ ਹੈ :

—ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੁਸਮਨੁ ਟਰੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਤ ਕਛੁ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ॥.... *(੨੬੨)*
—ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਭਉ ਨ ਬਿਆਪੈ॥....

ਸੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਕੁਝ ਇੰਞ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

ਤਾਂ ਕਿ

1. ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ ਹਟ ਕੇ ਸਾਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਲਿਵ ਮੁੜ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਲੱਗੇ।
2. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਵਿਛੋੜਾ ਦੂਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਾਡਾ ਉਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਹੋ ਜਾਏ।
3. ਸਾਡਾ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਬਣੇ।
4. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਦਾ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਦਾ ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਪਰਪੱਕ ਹੋਵੇ।

ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਅਵੱਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਜੁਗਤਿ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਕਿ ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੱਖ ਅਥਵਾ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਜੁਗਤ ਜਾਂ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਅਵੱਸ਼ ਲੋੜਾਂ (Pre-requisites) ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਥਵਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿਮਰਨ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

1. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲ **ਉਦਮੀ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ** ਹੋਣਾ ਹੈ ਪਰ ਉਦਮ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਨਰੋਏ ਸਰੀਰ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਰੋਗੀ, ਨਸ਼ਈ ਤੇ ਵਿਸ਼ਈ ਸਰੀਰ ਸਾਵਧਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਹੱਸਣਾ ਸੌਣਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣ ਪਹਿਨਣ, ਬੋਲਣ, ਸੌਣ ਨੂੰ ਖੁਆਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਪੀੜਤ ਤੇ ਮਨ ਵਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਆਪ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਅਸਥ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੇ ਨਿਤ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਆਪ –

ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪਰਭਾਤੀ, ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਨਾਵੈ॥

(੩੦੫)

ਅਤੇ 'ਚਉਥੈ ਪਹਰਿ ਸਬਾਹ ਕੈ' ਉਠਣ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਆਪ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ :

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ, ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ॥

(ਸੋਰਠਿ, ਮ : ੫–੬੧੧)

ਜੋ ਲੋਕ ਵਾਧੂ ਦੇ ਹਠਾਂ ਤਪਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕ੍ਰਿਆ ਅੰਦਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਰੜੀ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ (ਵੇਖੋ ਵਾਰ ਮਾਝ ਅਤੇ ਆਸਾ) ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਕੁਦਰਤ ਅਨਕੂਲ ਸਹਿਜ ਜੀਵਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕਥਨ ਹੈ :

ਇਸ ਦੇਹੀ ਕਉ ਪਾਲਿ॥

2. ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਜੋ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ :

ਜਿਸ ਬੰਦੀ (ਡਿਸਿਪਲਿਨ) ਅੰਦਰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਉਸ ਬੰਦੀ ਤੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਅਕਣਾ ਥਕਣਾ ਨਹੀਂ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਬੰਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੀ ਇਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ :

ਬੰਦੀ ਅੰਦਰਿ ਸਿਫਤਿ ਕਰਾਏ ਤਾ ਕਉ ਕਹੀਐ ਬੰਦਾ॥

(ਆਸਾ ਮ: ੧ – ੩੫੯)

ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਰ ਕਾਰ ਡਿਸਿਪਲਨ ਵਿਚ ਹੈ : 'ਪਉਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੋ ਹੁਕਮਿ ਕਰਹਿ ਭਗਤੀ' ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਾਰੀ ਚਾਲ ਢਾਲ ਅੰਦਰ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਜੈਸੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਅਭਿਆਸ ਪਕਾਏ ਬਿਨਾਂ ਕਰਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ :

ਕਰਣੀ ਬਾਝਹੁ ਘਟੇ ਘਟਿ॥ *(ਸ੍ਰੀ ਰਾਗ, ਮ: ੧–੨੫)*

ਸਾਧਾਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ—ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਜਾਗਣਾ, ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ, ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੁਕਤੇ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣਾ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਖੜਣ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਮਨ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਹੋੜਨਾ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਵਾਲੀ ਬਿਰਤੀ ਬਨਾਉਣਾ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਤੇ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਪਕਾਇਆ ਅਭਿਆਸ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਬਲਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਜਾਣਾ ਸਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

3. ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਟੇਕ ਰੱਖਣੀ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ। ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ :

ਸਤਿਗੁਰ ਸਬਦਿ ਉਜਾਰੋ ਦੀਪਾ॥
ਬਿਨਸਿਓ ਅੰਧਕਾਰ ਤਿਹ ਮੰਦਰਿ
ਰਤਨ ਕੋਠੜੀ ਖੁਲੀ ਅਨੂਪਾ॥ *(ਬਿਲਾਵਲੁ, ਮ: ੫ – ੮੨੧)*

ਅਰਥਾਤ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਇਕ ਜਗਦਾ ਦੀਵਾ (ਲੈਂਪ) ਹੈ, ਜੋ ਜਹਾਲਤ, ਬੇ-ਸਮਝੀ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਹਿਰਦਾ ਇਉਂ ਸੁਵੱਛ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਕੇ ਲਿਸ਼ਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਨੂਪ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਪਮਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ) ਰਤਨਾਂ ਦੀ ਭਰੀ ਕੋਠੀ ਦਾ ਬੂਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇ।

ਮਾਇਆ ਦਾ ਅਮਰ (ਹੁਕਮ) ਵਰਤ ਜਾਣ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੇ ਮੋਹ ਕਾਰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਜੋ ਲਿਵ ਟੁੱਟ ਕੇ ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਲਗ ਗਈ ਸੀ, ਉਹ ਲਿਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮੁੜ ਬਹਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ
ਜਿਨਾ ਲਿਵ ਲਾਗੀ, ਤਿਨੀ ਵਿਚੇ ਮਾਇਆ ਪਾਇਆ॥ *(ਅਨੰਦੁ ਸਾਹਿਬ)*

ਸੋ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਟੇਕ ਰੱਖਣੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮਨ ਡੋਲਦਾ ਦਿੱਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲੱਗਣ ਵਾਸਤੇ ਤੀਜੀ ਅਵੱਸ਼ (Pre-requisite) ਗੱਲ ਹੈ।

4. ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਨਿਸ਼ਚਾ, ਪਰਤੀਤ—ਜਿਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਅਟੱਲ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਗੁਣਾਂ ਉਪਰ ਪਰਪੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣਾ। ਜਿਸ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਅਥਵਾ ਅੰਦਰ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਹਰ ਵੀ। (**ਤੂੰ ਸਭਨੀ ਥਾਈ ਜਿਥੈ ਹਉ ਜਾਈ, ਸਾਚਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ਜੀਉ**॥) *(੫੩੮)* ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਡੋਲਦੇ ਨਿਸਚੇ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਡਾ ਕੁਝ ਸਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ :

ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਰਾਖਾ ਸਭਨੀ ਥਾਈ *(ਮਾਝ, ਮ: ੫—੧੦੩)*

ਤਾਂ ਨਿਰਾ ਕਹੀ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਣ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ-ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਿਣਾ ਸਫ਼ਲ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ, ਇਸੇ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਰੰਜਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਐਸੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨ ਲਈਏ ਜਾਂ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰ ਲਈਏ :

ਐਸਾ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਹੋਇ॥
ਜੇ ਕੋ, ਮੰਨਿ ਜਾਣੈ, ਮਨਿ ਕੋਇ॥ *(ਜਪੁ ਜੀ)*

ਮੰਨ ਲੈਣ ਜਾਂ ਪਰਤੀਤ ਲੈ ਆਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬੜੀ ਕਠਨ ਤੇ ਅਉਖੀ ਘਾਟੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਾਂ ਅਵੱਸ਼ ਮਰਨਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਪਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸਾਂ ਕੇਵਲ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਇਹ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਆਕੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਯਕੀਨ ਜਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਇਸ ਪਰਤੀਤ ਵਲੋਂ ਸਖਣਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੋ ਊਣਤਾਈਆਂ ਅੰਦਰ ਜਕੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ — ਇਕ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੂਜਾ ਭਰਮ। ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤਾਂ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਗਿਆਨ ਭਰਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕੱਟਦਾ। ਭਰਮ ਦੇ ਕੱਟਣ ਬਾਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਫੂਟੋ ਆਂਡਾ ਭਰਮ ਕਾ ਮਨਹਿ ਭਇਓ ਪਰਗਾਸੁ॥
ਕਾਟੀ ਬੇਰੀ ਪਗਹ ਤੇ ਗੁਰਿ ਕੀਨੀ ਬੰਦਿ ਖਲਾਸੁ॥ *(ਮਾਰੂ, ਮ : ੫ — ੧੦੦੨)*

ਭਰਮ ਦੇ ਜਕੜ ਬੰਦ ਕੱਟ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਹੈ। ਗੁਰੂ

ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਅੰਤਹਕਣ ਅੰਦਰ ਚਾਨਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਣ ਵਿਚ ਇੰਨਾ ਫ਼ਰਕ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਜਾਣ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੁਆਦ ਮਾਨਣ ਵਿਚ ਹੈ।** ਖੰਡ ਮਿੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਨਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਖੰਡ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਮਾਨਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਉਂ ਹੀ ਕੋਰੇ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਪਾਹ ਲਗਾਏ ਬਿਨਾਂ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ, ਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਪਾਹ ਦੇ ਕੇ ਰੰਗਣਾ ਇਸ ਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਸੂਝ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਸ ਸੂਝ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਪਨਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਕੀ ਗੁਣ ਹੈ, ਜਾਣ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਪਰਤੀਤੀ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਐਸਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੂੰ 'ਅਨੁਭਵ' ਦਾ ਜਾਗਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਭਵ, ਰਹਿਣੀ ਤਥਾ ਕਮਾਈ ਕੀਤਿਆਂ ਜਾਂ ਘਾਲ-ਘਾਲਿਆਂ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਗੇ ਹੋਏ ਅਨੁਭਵ ਅੰਦਰ ਨਿਸ਼ਚਾ-ਪਰਤੀਤ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਰੇ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਾਈ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਬਿਨਾਂ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਜਾਗਦਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਨਾਨਕ ਪਾਹੇ ਬਾਹਰਾ ਕੋਰੈ ਰੰਗੁ ਨ ਸੋਇ॥
ਭੈ ਵਿਚਿ ਖੁੰਬਿ ਚੜਾਈਐ ਸਰਮੁ ਪਾਹੁ ਤਨਿ ਹੋਇ॥
ਨਾਨਕ ਭਗਤੀ ਜੇ ਰਪੈ ਕੂੜੈ ਸੋਇ ਨ ਕੋਇ॥

(ਵਾਰ ਆਸਾ– ੪੬੮)

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਰੇ ਕਪੜੇ ਲਈ ਪਾਹ ਦਾ ਲੱਗਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਵੇਂ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ –

1. ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਭੈ ਅੰਦਰ ਕਰੇ। ਕਿਉਂਕਿ –
   ਭੈ ਬਿਨੁ ਲਾਗਿ ਨ ਲਗਈ ਨਾ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ॥
   (ਆਸਾ, ਮ : ੩–੪੨੭)
2. ਮਨੁੱਖ ਉਦਮੀ ਜੀਵਨ ਜੀਵੇ - ਆਲਸੀ ਕਦੇ ਨ ਹੋਵੇ :
   ਉਦਮੁ ਕਰਤ ਸੀਤਲ ਮਨ ਭਏ॥ *(੨੦੧)*
3. ਮਨੁੱਖ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅੰਦਰ ਸਦਾ ਰੰਗਿਆ ਰਹੇ ਅਥਵਾ ਘਿਰਣਾ, ਦ੍ਵੈਤ ਕੀਨੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਰਹੇ, ਕਿਉਂਕਿ :
   ਸਾਂਤੀ ਵਿਚਿ ਕਾਰ ਕਮਾਵਣੀ ਸਾ ਖਸਮੁ ਪਾਏ ਥਾਇ॥
   (ਵਾਰ ਬਿਹਾਗੜਾ –੫੫੧)

ਸੋ ਮਨ ਅੰਦਰ ਨਿਸਚਾ ਜਾਂ ਪਰਤੀਤ ਪਰਪੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਿਰਮਲ ਭਉ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾ ਕੇ ਉਦਮੀ ਤੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਜੁਗਤਿ

ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਜੁਗਤਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਇਉਂ ਦਸਦੇ ਹਨ :

ਮੂੜੇ ਰਾਮੁ ਜਪਹੁ ਗੁਣ ਸਾਰਿ॥ *(ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ, ਮ: ੧–੧੯)*

ਅਰਥਾਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋਏ ਨਾਮ ਜਪੋ, ਅਥਵਾ **ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰੇ।**

ਨਾਮ ਦੇ ਜੀਭ ਨਾਲ ਉਚਾਰਨ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਨਣ ਤੋਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? –

ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਅਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਯਾਨਿ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਪਿਛੇ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਛੁਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਮ ਯਥਾ ਪਹਾੜ, ਦਰਿਆ, ਰੁੱਖ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੂਰਤ (image) ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਕਰਮ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਸੇਧ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਇਵੇਂ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਕਰਮ ਨਾਮ ਯਥਾ ਨਿਰੰਕਾਰ, ਸਿਰਜਨਹਾਰ, ਰਾਮ, ਰਹੀਮ ਸਾਨੂੰ ਕੁਛ ਖਿਆਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਿਆਲ ਮੌਜੂਦ ਤਾਂ ਪਹਿਲੋਂ ਵੀ ਸਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਉਚਾਰਨ ਜਾਂ ਸਰੋਦ ਨੇ ਉਹ ਖਿਆਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਅੱਖਰੀ ਨਾਮ' ਕਹਿ ਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਸੇ 'ਅਸੰਖ ਨਾਂਵ' ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਅਸੰਖਾਂ ਨਾਵਾਂ ਪਿਛੇ ਅਸੰਖਾਂ ਖਿਆਲ ਲੁਪਤ ਹਨ, ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਤੱਖ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਖਿਆਲ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸ ਦਾ ਇਹੋ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਖਿਆਲ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਨਿਰਾਰਥਕ (ਬੇ-ਮਾਇਨੇ) ਹੈ।

1. ਸੋ ਹਰ ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਰਥਕ (ਅਰਥ ਸਹਿਤ) ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ ਉਚਾਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਨਣਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਉਤਪੰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਰਥਕ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਹੀ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਮ ਦਾ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਸੁਨਣਾ ਐਵੇਂ ਰਟ ਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਸਾਰਥਕ ਵੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰਥਕ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਤਥਾ ਨਾਮ ਅਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕਰ ਅਸੀਂ ਬੇ-ਧਿਆਨੇ ਹੀ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾ ਤਾਂ ਐਸੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਜਾਂ ਜਾਪ ਸਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਟੁੰਬ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਆਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। **ਸੋ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਉਸ ਨਾਮ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਦਾ ਜੋੜਨਾ ਹੈ।**

ਕਈ ਲੋਕ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਦਾ ਸਹਿਲ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਤਸਵੀਰ, ਬੁੱਤ, ਮੰਦਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੀ ਪਿਪਲੀ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਗੱਡੀ ਰੱਖਣਾ ਸਮਝ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰਗਿਜ਼ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਸਤਿਗੁਰ ਧਿਆਨ ਧਰਨ ਬਾਰੇ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

'ਗੁਰੁ ਮੇਰਾ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸੁਰੁ,
ਤਾ ਕਾ ਹਿਰਦੈ ਧਰਿ ਮਨ ਧਿਆਨੁ ॥' *(ਬਿਲਾਵਲੁ, ਮ : ੫–੮੨੭)*
'ਧਿਆਨ ਧਰਉ ਤਿਹ ਕਉ ਮਨ ਮਹਿ
ਜਿਹ ਕੋ ਅਮਿਤੋਜ ਸਭੈ ਜਗ ਛਾਇਓ ॥' *(ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦)*
'ਮੈ ਦੀਜੈ ਨਾਮ ਨਿਵਾਸ ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤ ਹੋਇ ॥' *(ਸੂਹੀ, ਮ : ੧–੭੫੩)*

ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਹੈ, ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਧਿਆਨ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਜਿਸ ਸਾਰਥਕ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਨਾਮ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਚਾਰਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਦੇ ਕੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਪੰਨ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਫ਼ੁਰਮਾਇਆ ਹੈ :

ਧੁਨਿ ਮਹਿ ਧਿਆਨੁ, ਧਿਆਨ ਮਹਿ ਜਾਨਿਆ ॥
(ਰਾਮਕਲੀ, ਮ: ੧–੮੭੯)

ਅਰਥਾਤ ਨਾਮ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨਿ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਜੋੜਨ ਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਫੁਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਅੰਦਰ ਜੁੜਿਆ ਧਿਆਨ ਨਾਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਥਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਗੋਬਿੰਦ ਗੋਬਿੰਦ ਕਰਿ ਹਾਂ ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਮਨਿ ਪਿਆਰਿ ਹਾਂ ॥ *(ਆਸਾ, ਮ: ੫–੪੦੯)*

ਅਰਥਾਤ ਗੋਬਿੰਦ ਦੀ ਧੁਨ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੂਝ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਵੇਗਾ।

ਸੋ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ (Stage) ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮ ਦਾ ਉਚਾਰਨਾ, ਇਸ ਦੀ ਧੁਨਿ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਾਮ ਦੀ ਸੂਝ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਥਾ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸੋ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ, ਸਿਮਰਨ ਤਥਾ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀਆਂ ਆਰੰਭਿਕ (Stages) ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ। ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰ ਧਰਮ ਖੰਡ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਖੰਡ ਆਤਮਿਕ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਪੜਾਅ ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਰਤ, ਮਤਿ, ਮਨ ਤੇ ਬੁਧ ਦੀ ਘਾੜਤ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਕਰਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਦਵਾਨ ਇਸ ਬਾਰੇ

ਇਉਂ ਲਿਖਦਾ ਹੈ :

Truth can never be realized by logic. Divine Love, Divine knowledge or God Realisation can never be attained by indulgence in argumentation or controversial reasoning.

"ਸਚਾਈ, ਰੱਬੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ, ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਵਿਚ ਪਿਆਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ" – ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਸਚੁ ਤਾ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਸਚਿ ਧਰੇ ਪਿਆਰੁ॥
ਨਾਉ ਸੁਣਿ ਮਨੁ ਰਹਸੀਐ ਤਾ ਪਾਏ ਮੋਖ ਦੁਆਰੁ॥

(ਵਾਰ ਆਸਾ – ੪੬੮)

ਜੇਕਰ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਜਾਂ ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ ਉਚਾਰ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਰਾ ਕਹਿਣਾ ਸੁਣਨਾ ਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਬਚਨ ਹੈ :

ਰਾਮ ਰਾਮ ਸਭੁ ਕੋ ਕਹੈ ਕਹਿਐ ਰਾਮੁ ਨ ਹੋਇ॥ *(੪੯੧)*

ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਮ ਹੈ :

ਸੋ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਹੈ ਨਾਮ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸੋ਼ਦ ਜਾਂ ਉਚਾਰਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਖ਼ਿਆਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ਿਆਲ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਫੁਰਦੀ ਅਤੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਚਾਨਣਾ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੂੰਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਤੇ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਵੀ ਨਾਮ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਗਾਉਣਾ ਵੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਹੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਕ ਸ਼ਬਦੀ ਨਾਮ ਦੇ ਉਚਾਰਨ ਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਵਹਾਉ ਨੂੰ ਨਿਰੀ ਅਜਿਹੀ ਸੇਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਜੋ ਇਸ ਦੀ ਸੂਝ ਜਗਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸੋ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲੱਗਣ ਦੀ ਚਾਹ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ, ਵਿਚਾਰ ਸਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਗਾਉਣਾ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਮੁਖ ਸਾਧਨ ਹਨ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ।

ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਤੇ ਨਾਮ-ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਆਚਾਰ

ਮਨਿ ਵੀਚਾਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਕਰੇ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਸੀਝੈ॥

(ਮਾਰੂ, ਵਾਰ, ਮ: ੩–੧੦੯੦)

ਅਰਥਾਤ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਹਰੀ ਦਾ ਜਾਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਨਾਮ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਜੁੜੇਗੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ

ਦੀ ਪਰਪੱਕਤਾ ਪੀਡੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ (Depth) ਵਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੌਤਕ ਯਾਨਿ ਮੈਟਰ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਦੁਆਰਾ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੇ ਅਚੰਭਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਉਂ ਹੀ ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਸ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਵੀਂ ਸੂਝ ਸਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਇਕ ਅਸਚਰਜਤਾ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਤਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸਚਰਜਤਾ ਅੰਦਰ ਲੀਨ ਮਨ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਰੀਝ ਵਿਚ ਗੁਆਚਦਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਨ ਦਾ ਇਉਂ ਗਵਾਚਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਭੁੱਲ ਕੇ ਅਸਚਰਜਤਾ ਅੰਦਰ ਗੜੂੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ ਵਿਸਮਾਦੀ ਦਸ਼ਾ ਉਪਜਾ ਕੇ ਉਸ ਪਿਆਰ ਦਾ ਰਸਤਾ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ (most essential) ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਦਸਮੇਸ਼ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ **'ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਇਓ'** ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਬਚਨ **'ਮਨ ਰੇ ਕਿਉ ਛੂਟਹਿ ਬਿਨੁ ਪਿਆਰ'** (੬੦) ਇਸ ਪਿਆਰ ਸਾਧਨ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਲਖਾਇਕ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਕਦੀ ਨਾ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਲਿਵ ਦਾ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਲਿਵ ਵਾਲੀ ਸੁਰਤੀ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਮਨੁੱਖੀ ਘਾਲਣਾ ਦਾ ਸਿਖ਼ਰ ਹੈ। ਜਿਸ **'ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ'** ਕਾਰਨ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਸ ਲਿਵ ਦਾ ਬਹਾਲ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵਿਛੋੜਾ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਮਿਲਾਪ ਵਿਚ ਪਲਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੋ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪਉੜੀ ਸੱਤ ਡੰਡੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ : 1. ਉਚਾਰਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ 2. ਧਿਆਨ 3. ਵਿਚਾਰ 4. ਗਿਆਨ 5. ਵਿਸਮਾਦ 6. ਪਿਆਰ ਤੇ 7. ਲਿਵ

ਇਸ ਪਉੜੀ ਦਾ ਸਿਖਰ ਇਕ ਅਠਵਾਂ ਡੰਡਾ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇੰਨਾ ਮਹਾਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪਉੜੀ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਇਸ ਡੰਡੇ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਪਣੇ ਥਾਂ ਸਿਰ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਹ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪਉੜੀ ਦੇ ਡੰਡੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵੰਨੇ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਲਈ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਸਿਖਰੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡੰਡਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗ੍ਰਿਹਸਥੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ

ਪਰ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਕਰਕੇ ਲਿਵ ਤੱਕ ਦੀ ਇਹ ਘਾਲਣਾ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਘਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕ ਗ੍ਰਿਹਸਥੀ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵੀ ਬੜੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਐਸੀ ਘਾਲ ਘਾਲੇ। ਫਿਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਧਿਆਈਐ ॥
ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗਾਈਐ ॥ *(ਆਸਾ, ਮ : ੫-੩੮੬)*

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸੇਵਕ ਦੀ ਸਦੀਵੀ ਘਾਲ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਠਦਾ ਬੈਠਦਾ ਸੌਂਦਾ ਜਾਗਦਾ ਤੁਰਦਾ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹੇ ਅਥਵਾ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ?

ਜੋ ਲੋਕ ਸਿਮਰਨ ਅੰਦਰ ਜੁੜੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛੇ ਅੰਕਤ ਪਉੜੀ ਚੜ੍ਹਣ ਦੇ ਲੰਬੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਘਾਲੀ ਘਾਲ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਇਸ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਇਉਂ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ :

ਸਾਚਿ ਨਾਮਿ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲਾਗਾ॥
ਲੋਗਨ ਸਿਉ ਮੇਰਾ ਠਾਠਾ ਬਾਗਾ॥ ੧॥
ਬਾਹਰਿ ਸੂਤੁ ਸਗਲ ਸਿਉ ਮਉਲਾ॥
ਅਲਿਪਤੁ ਰਹਉ ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਉਲਾ॥ ੧॥ ਰਹਾਉ॥
ਮੁਖ ਕੀ ਬਾਤ ਸਗਲ ਸਿਉ ਕਰਤਾ॥
ਜੀਅ ਸੰਗਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪੁਨਾ ਧਰਤਾ॥ ੨॥
ਦੀਸਿ ਆਵਤ ਹੈ ਬਹੁਤੁ ਭੀਹਾਲਾ॥
ਸਗਲ ਚਰਨ ਕੀ ਇਹੁ ਮਨੁ ਰਾਲਾ॥ ੩॥ *(ਆਸਾ, ਮ : ੫–੩੮੪)*

ਹੋਰ ਸਾਧਨ

(1) ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇ ਸ਼ੁਕਰ

ਪਰ 'ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਧਿਆਈਐ' ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਵੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਾਧਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਦਿ (ਕ੍ਰਿਪਾ) ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਭਰ ਸੁਖ ਦੀ ਨੀਂਦ ਮਾਣੀ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇਰਾ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਸ਼ੁੱਕਰ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਜਿਹੇ ਹੀ ਕਈ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਬੇ-ਅਰਾਮੀ ਵਿਚ ਕਟੀ :

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸੇਜ ਸੋਈਜੈ॥
ਮਨ ਆਠ ਪਹਰ ਤਾ ਕਾ ਜਸੁ ਗਾਵੀਜੈ॥ *(੨੬੯)*

ਫਿਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇਰਾ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ। ਤੂੰ ਸੋਹਣਾ ਘਰ ਮੰਦਰ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਮ ਪਦਾਰਥ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਨਰੋਆ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਸਰੀਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਚੰਗੇ ਆਹਰੇ ਲਾਇਆ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਮਤ ਤੇ ਸੋਚ ਬਖ਼ਸ਼ੀ ਹੈ, ਬਾਗ਼-ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਤੇ ਹਨ, ਉਦਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਆਚਰਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਤ ਆਬਰੋ ਬਖ਼ਸ਼ੀ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਅੰਦਰ ਸਤਿਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਸੁਣਨ ਵੇਖਣ ਤੇ ਕਥਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਫਿਰ 'ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗਾਈਐ॥'

ਤੂੰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈਂ, ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਕਈ ਅੰਨ੍ਹੇ ਮੁਥਾਜ ਅੰਗਹੀਣ ਮਨੁੱਖ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਅੰਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈਂ, ਤੁਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਸ਼ੁਕਰ ਵਿਚ ਜੁੜ ਜਾ। ਤੇਰੀ ਮਿਹਨਤ ਸਫ਼ਲ ਹੋਈ ਹੈ, ਕਾਰਜ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇਰੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਪਰ ਅਸਫ਼ਲ ਰਹੇ, ਕੀ ਇਹ ਸ਼ੁਕਰ ਦਾ ਮੁਕਾਮ ਨਹੀਂ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਰਦਾ-ਫਿਰਦੇ, ਉਠਦੇ-ਬੈਠਦੇ, ਸੌਂਦੇ-ਜਾਗਦੇ ਤੈਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਨਾ ਕਦੀ ਨਾ ਵਿਸਰੇ, ਇਹੋ

ਤੇਰਾ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਖਮਨੀ ਦੀ ਚੌਥੀ ਅਤੇ ਛੇਵੀਂ ਅਸ਼ਟਪਦੀ ਵਿਚ ਇਸੇ ਸ਼ੁਕਰ ਦੇ ਮਜ਼ਮੂਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਪਰ ਸਾਰੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਕਰਾਉਂਦੇ ਸ਼ੁਕਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅੰਦਰ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਐਸੇ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੀ ਬਿਰਤੀ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਯਤਨ ਨਾਲ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਸਿਮਰਨ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਦਿਨ ਰਾਤ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਇਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਗਵਾਹੀ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

(2) ਰਜ਼ਾ

ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਹੁਕਮੀ ਬੰਦਾ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ (Will) ਅਪਰ ਅਪਾਰ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਹੀਲ ਹੁਜਤ, ਸਿਆਣਪ, ਚਤੁਰਾਈ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਕਦੀ ਵਰਤ ਸਕੇ। '**ਜੋ ਕਿਛੁ ਵਰਤੈ ਸਭ ਤੇਰੀ ਰਜਾਇ**' ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਪੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ ਵਿਚਾਰ ਉੱਤੇ ਉਸਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ-ਸੁਖ, ਜਿੱਤ-ਹਾਰ, ਸਫ਼ਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਸਫ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਘਾਲੀ ਘਾਲਣਾ ਦਾ ਵੀ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਾਲਣਾਵਾਂ ਉਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ (Will) ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਰਜ਼ਾ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਅਪਰ ਅਪਾਰ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਇਉਂ ਕਥਦੇ ਹਨ;

ਗੁਰਿ ਕਹਿਆ ਜੋ ਹੋਇ ਸਭੁ ਪ੍ਰਭੁ ਤੇ ॥
ਤਬ ਕਾੜਾ ਛੋਡਿ ਅਚਿੰਤ ਹਮ ਸੋਤੇ ॥ *(ਭੈਰਉ, ਮ : ੫—੧੧੪੦)*

ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਫਿਰ ਇਸ ਨਿਸਚੇ ਵਿਚ ਜਿਊਂਦੇ ਹਨ :

ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ ॥
ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ ॥ *(ਜਪੁ ਜੀ)*

ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਪਰੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਇਉਂ ਮੰਨਦੇ ਹਨ :

ਦੁਖੁ ਨਾਹੀ ਸਭੁ ਸੁਖੁ ਹੀ ਹੈ ਰੇ, ਏਕੈ ਏਕੀ ਨੇਤੈ ॥
ਬੁਰਾ ਨਹੀ ਸਭੁ ਭਲਾ ਹੀ ਹੈ ਰੇ, ਹਾਰ ਨਹੀ ਸਭ ਜੇਤੈ ॥ *(੧੩੦੨)*

ਜੋ ਲੋਕ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਬਖ਼ਸ਼ੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਇਉਂ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਏਕ ਭੀ ਨ ਦੇਇ, ਦਸ ਭੀ ਹਿਰਿ ਲੇਇ ॥
ਤਉ ਮੂੜਾ ਕਹੁ ਕਹਾ ਕਰੇਇ ॥
ਜਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਸਿਉ ਨਾਹੀ ਚਾਰਾ ॥
ਤਾ ਕਉ ਕੀਜੈ ਸਦ ਨਮਸਕਾਰਾ ॥ *(੨੬੮)*

ਬਿਪਤਾ ਨੇ ਤਾਂ ਟਲਣਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਪਤਾ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਹਾਰ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਵਾਂਗ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਾਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਣਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਅਟੱਲ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ (ਵਾਰ ਵਾਰ ਚਿੰਤਨ) ਨਾਲ ਪਰਪੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ :

ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਜੋ ਚਲੈ ਸੋ ਪਵੈ ਖਜਾਨੈ॥ *(੪੨੧)*

ਅਰਥਾਤ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦਰਗਾਹੇ ਕਬੂਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਖਰਾ ਸਿੱਕਾ ਖਜ਼ਾਨੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਮਤਿ ਅੰਦਰ ਸ਼ਹੀਦ ਨੂੰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਰਮ **'ਸਾਬਰੁ ਸਿਦਕਿ ਸਹੀਦੁ ਭਰਮ ਭਉ ਖੋਵਣਾ'** ਸੀ **'ਪੁਗ ਖੜੋਵਣਾ'** ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਅਥਵਾ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਵਿਚਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਨਿਤ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਪੱਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਨਿਸਚੇ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ :

ਜਿਉ ਲਾਹਾ ਤੋਟਾ ਤਿਵੈ ਵਾਟ ਚਲਦੀ ਆਈ॥
ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਨਾਨਕਾ ਸਾਈ ਵਡਿਆਈ॥ *(ਆਸਾ – ੪੧੮)*

ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਫ਼ਾ ਤੇ ਘਾਟਾ ਦੋਵੇਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੀ ਵਾਪਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮਥੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਵਰਤੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੈ, ਇਸੇ ਨੂੰ **'ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ'** ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਇਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ :

ਆਗਿਆ ਮਹਿ ਭੂਖ ਸੋਈ ਕਰਿ ਸੂਖਾ
ਸੋਗ ਹਰਖ ਨਹੀ ਜਾਨਿਓ॥
ਜੋ ਜੋ ਹੁਕਮੁ ਭਇਓ ਸਾਹਿਬ ਕਾ
ਸੋ ਮਾਥੈ ਲੇ ਮਾਨਿਓ॥ *(ਮਾਰੂ, ਮ : ੫–੧੦੦੦)*

(3) ਸੰਤੋਖ

ਗ੍ਰਿਹਸਥੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਸੰਤੋਖ ਵਾਲੀ ਬਿਰਤੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਸੰਤੋਖੀ ਬਿਰਤੀ ਮਨ ਦੇ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲਖਾਇਕ ਹੈ :

ਬਿਨਾ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀ ਕੋਊ ਰਾਜੈ॥

ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਦੋਨੋਂ ਸਾਧਨਾਂ ਅਥਵਾ (1) ਸ਼ੁਕਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣੀ ਅਤੇ (2) ਰਜ਼ਾ

ਅੰਦਰ ਰਾਜ਼ੀ ਰਹਿਣਾ, ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਟੇਕ ਹੈ। ਸੰਤੋਖੀ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਅੰਦਰ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਹਿਜ ਗੱਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੋਖੀ ਜਾਂ ਰੱਜੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰ-ਸ਼ੁਕਰ ਤੇ ਵਾਹ-ਵਾਹ ਕਹਿਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵਡੇਰੀ ਗੱਲ ਸੰਤੋਖੀ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਅਤੇ ਭਟਕਣ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਭਟਕਣ ਨਹੀਂ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ ਉਥੇ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਉ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਧਿਆਨ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪੌੜੀ ਦਾ ਡੰਡਾ ਮਿਥਿਆ ਸੀ। ਸੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੋਖ, ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਤੁਰਨ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਗ੍ਰਿਹਸਥੀ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਸੰਤੋਖ ਵਾਲੀ ਬਿਰਤੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅੰਦਰ ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਸੰਤੋਖੀ ਸੁਭਾਉ ਬਣਾਉਂਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਵਧ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਵਲ ਲੱਗੇਗਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਨ ਦੀ ਪਰਤੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੀ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਉ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ :

ਮਾਈ ਮੈ ਧਨੁ ਪਾਇਓ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ॥
ਮਨੁ ਮੇਰੋ ਧਾਵਨ ਤੇ ਛੂਟਿਓ ਕਰਿ ਬੈਠੋ ਬਿਸਰਾਮੁ ॥

(ਮ : ੯ – ੧੧੮੬)

(4) ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਹੋਣਾ

ਦੁਨੀਆਂ ਅੰਦਰ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਇਉਂ ਦੱਸਦੇ ਹਨ :

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ॥ *(੨੬੩)*

ਅਰਥਾਤ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਆਪ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ :

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਉਮਾਹਾ ॥ *(੨੭੩)*

ਸਿਮਰਨ ਅੰਦਰ ਜੁੜੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਪਰਾਏ ਭਲੇ ਦੀ ਲੋਚ ਉਮਾਹ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਲੋੜਵੰਦ, ਦੀਨ-ਦੁਖੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਉਦਮਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਐਸੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਿਜੀ ਕਾਮਨਾ ਅਧੀਨ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਉਪਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਬਲਕਿ '**ਸੇਵਾ ਕਰਤ ਹੋਇ ਨਿਹਕਾਮੀ ॥ ਤਿਸ ਕਉ ਹੋਤ ਪਰਾਪਤਿ ਸੁਆਮੀ ॥**' ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਉਪਕਾਰ ਤੇ ਸੇਵਾ ਲਈ ਉਦਮਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਾਣੋ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲੱਗਾ ਹੈ।

(5) ਨਾਮ ਵਾਲਾ ਆਚਾਰ

ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਚਿਤਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਇਉਂ ਵੀ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ :

ਨਾਮੁ ਹਮਾਰੈ ਸਗਲ ਆਚਾਰ ॥
ਨਾਮੁ ਹਮਾਰੈ ਨਿਰਮਲ ਬਿਉਹਾਰ ॥ *(ਭੈਰਉ, ਮ : ੫–੧੧੪੫)*

ਅਰਥਾਤ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਜੀਵਨ-ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਕ, ਰਾਜਸੀ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ

ਨਾਮ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਕਰਨੀ ਵਿਚੋਂ ਨਾਮ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਝਲਕ ਪਵੇ :

His whole life be like an inspiring song of simran.

ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਰਾਗ ਅੰਦਰ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਕਰਣੀ ਕੀਰਤਿ ਗੁਰਮਤਿ ਸਾਰੁ ॥ *(੧੩੪੩)*

ਅਰਥਾਤ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੇਸ਼ਟ ਕਰਣੀ ਹਰੀ ਜੱਸ ਹੈ। ਫਿਰ ਸੱਚ ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਣੀ ਨੂੰ ਸਰੇਸ਼ਟ ਬਣਾਵੇ :

ਸਚੁ ਬੋਲੈ ਬੋਲਾਵੈ ਪਿਆਰੁ ॥
ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਰਣੀ ਹੈ ਸਾਰੁ ॥ *(੧੩੪੪)*

(6) ਮਨ ਬਚ ਕ੍ਰਮ ਸਿਮਰਨ

ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਇਉਂ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :

ਮਨ ਬਚ ਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕੁ ਧਿਆਏ ॥ *(੭੬੦)*

ਉਪਰ ਦਰਜ ਵਿਚਾਰ ਅੰਦਰ ਮਨ, ਰਸਨਾ ਅਤੇ ਕਰਮ (ਮਨ, ਬਚ, ਕ੍ਰਮ) ਤਿੰਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅੰਦਰ ਵਰਣੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰੀ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ ਵੀ ਹਨ ਪਰ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋਇਆ ਮੈਂ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਮੁੜ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਉਸ ਪੌੜੀ ਵੱਲ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਭ ਡੰਡਿਆਂ ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਜ਼ਿਕਰ ਪਿਛੋਂ ਸਿਖਰ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਬਾਕੀ ਰੱਖ ਲਿਆ ਸੀ। ਪਹਿਲੇ ਸਾਰੇ ਡੰਡੇ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਇਸ ਸਿਖਰ ਦੇ ਡੰਡੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ।

(7) ਨਦਰਿ

ਇਹ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡੰਡਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਨਦਰਿ ਤੇ ਕਰਮ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੋਇਆ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਰਦਾਸ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਅੰਦਰ ਵਿਚਰੇ। ਧਿਆਨ ਜੋੜਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲਿਵ ਲੱਗਣ ਤੱਕ ਅਤੇ ਕਿਰਤੱਗਯ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਾਮ ਵਾਲਾ ਆਚਾਰ ਬਣਾ ਲੈਣ ਤੱਕ ਸਦਾ ਹੀ ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣਾਵੇ। ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਘਾਲਣਾ ਨੂੰ ਨਦਰਿ ਦਾ ਆਧਾਰ ਨਾ ਮੰਨੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਿਗੁਰ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਪਾਈਐ ਕੂੜੀ ਕੂੜੈ ਠੀਸ ॥

ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ, ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਪੱਧਰ ਵੀ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਐਸੇ ਅ-ਸਾਵੇਂ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਹੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ :

ਕਬੀਰ ਜਿਨਹੁ ਕਿਛੂ ਜਾਨਿਆ ਨਹੀ, ਤਿਨ ਸੁਖ ਨੀਦ ਬਿਹਾਇ॥
ਹਮਹੁ ਜੁ ਬੂਝਾ ਬੂਝਨਾ, ਪੂਰੀ ਪਰੀ ਬਲਾਇ॥ ੧੮੧॥ *(੧੩੭੪)*

ਸਤਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵੀ ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਆਪ ਨੇ ਕਿਹਾ :

ਪੜਿਆ ਅਤੇ ਓਮੀਆ, ਵੀਚਾਰੁ ਅਗੈ ਵੀਚਾਰੀਐ॥ *(੪੬੯)*

ਗਿਆਨਵਾਨ ਤੇ ਅਗਿਆਨੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਮਰਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਤੋਲਣ ਦਾ (Judgement) ਪੱਧਰ ਇਕੋ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਤੋਲ ਮਿਆਰ (Standard of Judgement) ਆਪੋ-ਆਪਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਅਨਪੜ੍ਹ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜੈਸੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਗਿਆਨ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸਾਵੇਂ ਨਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਯਥਾ ਧਿਆਨ, ਪਿਆਰ, ਲਿਵ, ਅਰਦਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ, ਰਜ਼ਾ, ਸੰਤੋਖ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਾਮ ਵਾਲਾ ਆਚਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਭੂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਸੰਜੋਗੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਾਮ ਸੰਜੋਗੀ ਦੀ ਦਸ਼ਾ

ਨਾਮ ਸੰਜੋਗੀ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਇਕ ਵਿਦਵਾਨ ਲੇਖਕ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, "ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਅਟੱਲ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰਕ ਹੋਂਦ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸੁਰਤੀ ਦੇ ਸਾਗਰ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਅੰਦਰ ਤਾਰੀਆਂ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਪੁਜਿਆਂ ਆਤਮਾ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਉਪਰ ਗ਼ਾਲਬ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੇਧੇ ਜਾਂਦਿਆਂ ਇਹ ਇੰਨੀ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬੇ-ਲਾਗ ਹੋ ਵਿਚਰਦੀ ਹੈ।"

ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਰਲੀ ਸੰਪੂਰਨੁ ਥੀਆ ਰਾਮ॥ *(ਬਿਲਾਵਲੁ, ਮ: ੫–੮੪੬)*

ਲੇਖ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ:

(1) ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੇ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨਰੋਆ, ਉਦਮੀ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੇ। ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਆਲਸ ਤੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਕਦੀ ਨਾ ਆਵੇ।

(2) ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਬੰਦੀ ਤਥਾ ਡਿਸਿਪਲਿਨ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰਾ ਉਤਰਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਹੱਥੋਂ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇਵੇ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਅਭਿਆਸ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਵੇ।

(3) ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਟੇਕ ਤੇ ਆਧਾਰ ਬਣਾਵੇ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਤੁਰੇ। ਜਦ ਕਦੀ ਮਨ ਡੋਲਦਾ ਦਿੱਸੇ ਤਾਂ ਅਰਦਾਸ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ

ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ।

ਮਨ ਤੇ ਧੋਖਾ ਤਾ ਲਹੈ
ਜਾ ਸਿਫਤਿ ਕਰੀ ਅਰਦਾਸਿ॥ *(ਵਡਹੰਸੁ, ਮ :੧ – ੫੫੭)*

(4) ਨਿਸ਼ਚਾ ਜਾਂ ਮਨ ਦੀ ਪਰਤੀਤ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਰੱਖੇ। ਪਰਤੀਤ ਉਪਜਾਉਣ ਲਈ ਗਿਆਨ ਨਾਲੋਂ ਅਨੁਭਵੀ ਜਾਗਰਤ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਨੁਭਵ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਿਰਮਲ ਭਉ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾ ਕੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਮੈਲਾਂ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਬਨਾਉਣ ਨਾਲ।

(5) ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਹੈ ਸਾਰਥਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਉਪਰ ਨਿਰੰਤਰ ਧਿਆਨ ਦਾ ਜੋੜਨਾ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ (ਵਡਿਆਈਆਂ) ਦਾ ਵਿਚਾਰ।

(6) ਅਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਸਮਾਦ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(7) ਵਿਸਮਾਦ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਨਾਮ ਲਈ ਪਿਆਰ ਉਤਪੰਨ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਲਿਵਲੀਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(8) ਐਸੀ ਲਿਵ ਹਾਲਤ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰੰਮਤ ਵਸਦੀ ਅਤੇ ਨਿਹਾਲੋ-ਨਿਹਾਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

(9) ਆਤਮਿਕ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕਰਤੱਵ (Procers) ਲਗਾਤਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ।

(10) ਦੁਨੀਆਦਾਰੀ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਸਾਧਨਾ ਮਨ ਅੰਦਰ ਨਾਮ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਲਿਆ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਾਮ ਸੰਜੋਗੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਧਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

(ੳ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਹਰਵਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਵਿਚ ਜੁੜਣ ਦਾ ਯਤਨ।

ਮਿਹਰਵਾਨੁ ਸਾਹਿਬੁ ਮਿਹਰਵਾਨੁ॥ ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ ਮਿਹਰਵਾਨੁ॥ *(੭੨੪)*

(ਅ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਵਰਤੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ।

(ੲ) ਮਨ ਦੀ ਸੰਤੋਖ ਵਾਲੀ ਬਿਰਤੀ ਬਣਾਉਣੀ।

(ਸ) ਪਰਉਪਕਾਰ ਤੇ ਸੇਵਾ ਦਾ ਉਮਾਹਾ ਰੱਖਣਾ।

(ਹ) ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਨਾਮ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਾ।

(ਕ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਨਦਰਿ (ਬਖ਼ਸ਼ਸ਼) ਲੈਣ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਦੁਆਰਾ ਆਸਵੰਦ ਰਹਿਣਾ।

ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਬੜੇ ਕਠਨ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਘਾਲ ਮੰਗਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਘਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ-

ਕਰਦੇ ਮਨ ਦੀ ਐਸੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਉ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਸਿਮਰਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਅਸਲੀ ਸਾਧਨ ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਦਾ ਬਿਨਾ ਨਾਗਾ ਵਿਚਾਰ ਸਹਿਤ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸੁਣਿਆ ਪਾਠ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਹੈ ਸਾਧ ਸੰਗਤ :

ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਹੈ
ਸਿਰਿ ਕਰਮਨ ਕੈ ਕਰਮਾ ॥ *(ਸੋਰਠਿ, ਮ : ੫–੬੪੨)*

ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਰਾਤ ਦਾ ਚੌਥਾ ਪਹਿਰ :

ਚਉਥੈ ਪਹਰਿ ਸਬਾਹ ਕੈ ਸੁਰਤਿਆ ਉਪਜੈ ਚਾਉ ॥
ਤਿਨਾ ਦਰੀਆਵਾ ਸਿਉ ਦੋਸਤੀ ਮਨਿ ਮੁਖਿ ਸਚਾ ਨਾਉ ॥ *(੧੪੬)*
'ਸਬਾਹੀ ਸਾਲਾਹ ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ ਇਕ ਮਨਿ ॥
ਸੇਈ ਪੂਰੇ ਸਾਹ, ਵਖਤੈ ਉਪਰਿ ਲੜਿ ਮੁਏ ॥' *(ਵਾਰ ਮਾਝ, ਮ :੧–੧੪੫)*

ਅਰਥਾਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਵੇਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਇਕ ਚਿਤ ਧਿਆਨ ਜੋੜ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਵਸ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਘਾਲ ਘਾਲੀ ਹੈ ਉਹੋ ਜੀਵਣ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਉਤਰੇ ਤੇ ਸਫ਼ਲ ਹੋਏ ਹਨ।

ਪਰ ਸੁਬਹ ਦੇ ਚੌਥੇ ਪਹਿਰ ਇਹ ਚਾਉ 'ਸੁਰਤਿਆਂ' ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰਤ ਟਿਕਾਣੇ ਹੈ ਅਥਵਾ ਜੋ ਭਟਕਦੇ ਨਹੀਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਡੋਲਦਾ ਨਹੀਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਰਤੀਤ ਆ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਿਸਚੇ ਨਾਲ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਇਕ ਸੁਰ (in tune) ਹੋਏ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਚਾਉ ਉਪਜਾਉਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਇਉ ਦੱਸਦੇ ਹਨ :

ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ਚਾਨਣੁ ਚਾਉ ਉਪਜੈ ਸਬਦੁ ਗੁਰ ਕਾ ਮਨਿ ਵਸੈ ॥
ਕਰ ਜੋੜਿ ਗੁਰ ਪਹਿ ਕਰਿ ਬਿਨੰਤੀ ਰਾਹੁ ਪਾਧਰੁ ਗੁਰੁ ਦਸੈ ॥
(ਸੂਹੀ, ਮ :੧–੭੬੭)

ਅਰਥਾਤ ਜੇ ਕਰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਸ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਚਾਉ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਦਾ ਖੇੜਾ ਬਣ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਤੂੰ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਗੁਰੂ ਪਾਸ ਬੇਨਤੀ ਕਰ, ਗੁਰੂ ਤੈਨੂੰ ਇਸ ਰਸਤੇ ਦੀ ਸੂਝ ਕਰਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਬਿਲਾਵਲ ਰਾਗ ਅੰਦਰ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, 'ਮੇਰਾ ਮਨ ਘਣੇ ਚਾਅ ਅਤੇ ਉਮਾਹਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸੱਚ ਨੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ':

ਮੈ ਮਨਿ ਚਾਉ ਘਣਾ ਸਾਚਿ ਵਿਗਾਸੀ ਰਾਮ ॥ *(ਬਿਲਾਵਲ, ਮ :੧–੮੪੩)*

ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਸੱਚ ਦਾ ਪਰਵੇਸ਼ ਮਨ ਦੇ ਚਾਉ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ।

****

ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ ਦੇ ਉਦੇਸ਼

ਅਸੀਂ ਸਿੱਖ ਹਾਂ ! ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ ਭਾਵ, ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ, ਸਿੱਖ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਦੇ ਅਸੂਲ, ਸਿੱਖ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ੀ, ਸਿੱਖ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਹਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖ ਕਿਵੇਂ ਅਖਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਪਾਠ ਅਸੀਂ ਕਰੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਬਾਣੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਤੁਕ ਦੇ ਅਰਥ-ਭਾਵ ਪੁੱਛ ਲਵੇ ਤੇ ਅਸੀਂ ਜੁਆਬ ਨਾ ਦੇ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤੇ ਪੁਰਾਤਨ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਸੋਝੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਲਾਸਾਨੀ ਇਤਿਹਾਸ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੱਡੇ ਵੱਡੇ ਵਿਰਸੇ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਾਂ। ਸਿੱਖ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਦੇ ਅਸੂਲ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਹਾਂ। ਘਰ ਵਿਚ ਪਾਠ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਗੁਰਮਤਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਿੰਘਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਗਿਆਨੀ ਪੁਰਖਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਸਿੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਐਸੇ ਅਸੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ?

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖੀ ਬਾਰੇ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿਚ ਦਾੜ੍ਹੀ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਨਸ਼ੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੇਹਧਾਰੀ ਗੁਰੂ ਡੰਮ੍ਹ ਨੂੰ ਮੰਨ ਰਹੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਸੂਲ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਭਿੱਜਿਆ ਆਪਣਾ ਲਾਸਾਨੀ ਇਤਿਹਾਸ ਸੁਣਾ ਕੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅੱਜ ਸਿੱਖੀ ਤੋਂ ਬਾਗ਼ੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਦੋਸ਼ ? ਦੋਸ਼ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਆਗੂਆਂ ਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਦਾਤ ਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕੇ।

ਅੱਜ ਨਾ ਤਾਂ ਸਿੱਖੀ ਸਾਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ, ਘਰੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ (ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪ ਹੀ ਸਿੱਖੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਤੇ ਮਾਦਾ-ਪ੍ਰਸਤੀ ਵਿਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਸ ਗਏ ਹਨ) ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਿੱਖੀ 'ਖ਼ਾਲਸਾ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ' 'ਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਟਾਵੇਂ-ਟਾਵੇਂ ਸਕੂਲ/ਕਾਲਜ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਿੱਖੀ ਬਾਰੇ ਸੋਝੀ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕੇ ਜਾਂ ਕੀਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲੇ ਖ਼ਾਲਸਾ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਦਾਤ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਬਣੇ ਹੀ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿਚ ਪਸਰੀ ਹੋਈ ਧੜੇਬੰਦੀ, ਪਾਰਟੀਬਾਜ਼ੀ, ਚੌਧਰ ਦੀ ਭੁੱਖ, ਗੋਲਕ ਦੀ ਲੜਾਈ, ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣੀ ਪਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ 'ਚ ਹੋ ਰਹੇ

ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਬੂਲ ਰਹੇ। ਫਿਰ ਜੋ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਅਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾ ਰੱਖੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਤਾਂ ਅਨਪੜ੍ਹ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਦੀ, ਨਾ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤਾਲੀਮ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਉਹ ਧਰਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ, ਨਾ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਸਪਿਰਟ (ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਹੁੱਬ ਤੇ ਲਗਨ) ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਸੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਨੌਜੁਆਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਉਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਣਗੇ? ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਖੇਤਰ ਕੇਵਲ ਮਾਤਰ ਮਾਇਆ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਅਸਲ ਮੰਤਵ ਅਲੋਪ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕੌਮਾਂ ਈਸਾਈ ਮੱਤ, ਇਸਲਾਮ ਮੱਤ ਆਦਿ ਵੱਲ ਝਾਤ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰੇ ਵੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਗਿਆਰਾਂ-ਗਿਆਰਾਂ ਸਾਲ ਦਾ ਲੰਬਾ ਅਰਸਾ ਲਗਾ ਕੇ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਫ਼ੀਲਡ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਰੇਂਡ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਰੋਣ ਹਾਕੇ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਯੋਗ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ ਨਹੀਂ ਖੋਹਲਿਆ, ਜਿਥੋਂ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਕੇ, ਟਰੇਂਡ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਯੋਗ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸਾਡਾ ਧਰਮ, ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਹਲਾ ਤੇ ਆਲਮਗੀਰੀ ਧਰਮ ਹੈ, ਜੋ ਹਰ ਦੇਸ਼, ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਤ-ਪਾਤ, ਊਚ-ਨੀਚ, ਅਮੀਰ-ਗਰੀਬ, ਲਿੰਗ-ਨਸਲ, ਰੰਗ-ਰੂਪ ਆਦਿ ਦੇ ਵਿਤਕਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਤਾਂ ਕੀ ਪੰਜਾਬ ਅੰਦਰ ਵੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਿਆ।

ਉਪਰੋਕਤ ਘਾਟ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ **'ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ'** ਨੇ ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ, ਜੰਮੂ, ਯੂ.ਪੀ. ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫੁਲ ਟਾਈਮ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ 'ਦੋ-ਸਾਲਾ ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕੋਰਸ' (Correspondence Course) ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਨੌਜੁਆਨ, ਇਹ ਦੋ-ਸਾਲਾ ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ Elementary Sikh Missionaries ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਕੰਮ Part Time ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਸੇਵਾ ਫਲ ਆਦਿ ਦੇ ਕਰਨਗੇ।

* *******